



# 独居高齢者における運動実践が心身機能低下および要介護発生に与える影響

著者	藤井 啓介
発行年	2019
学位授与大学	筑波大学 (University of Tsukuba)
学位授与年度	2018
報告番号	12102甲第9150号
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00156840">http://hdl.handle.net/2241/00156840</a>

氏 名	藤井 啓介			
学 位 の 種 類	博士（体育科学）			
学 位 記 番 号	博甲第 9150 号			
学位授与年月	平成31年 3月25日			
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当			
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科			
学 位 論 文 題 目	独居高齢者における運動実践が心身機能低下および 要介護発生に与える影響			
主 査	筑波大学准教授	博士（体育科学）	大藏 倫博	
副 査	筑波大学教授	教育学博士	西嶋 尚彦	
副 査	筑波大学教授	博士（心理学）	坂入 洋右	
副 査	筑波大学教授	博士（ヒューマン・ケア科学）	松田 ひとみ	

## 論文の内容の要旨

藤井啓介氏の博士学位論文は、近年増加が顕著である独居高齢者に着目し、独居生活を営むことが高齢者の心身機能低下および要介護発生に与える影響を検討した上で、独居高齢者の運動実践が心身機能低下および要介護発生に与える影響を明らかにしたものである。その要旨は以下のとおりである。

### （目的）

本博士論文の目的は、独居生活を営むことが高齢者の心身機能および要介護発生に与える影響を明らかにするとともに、運動実践が独居高齢者の心身機能低下および要介護発生に与える影響を明らかにすることとしている。当該目的を遂行するために、横断的かつ縦断的観察データから独居生活を営むことが高齢者の心身機能低下および要介護発生に与える影響を明らかにしている。次いで、地域活動および運動仲間の観点から横断的かつ縦断的観察データを用いて、運動実践と心身機能低下および要介護発生との関連性を明らかにしている。

### （方法）

本博士論文の各課題では 65 歳以上の地域在住高齢者を対象とし、大規模な郵送調査法を用いている。心身機能は基本チェックリストを用いて身体機能、認知機能、抑うつを評価している。要介護発生は、自治体から提供された住民基本台帳の死亡・転出等の異動情報、要介護認定データをもとに、新規の要介護発生の有無を調べている。

### （結果）

著者は、課題 1 において 3 つの小課題（1-1、1-2、1-3）を通して独居生活を営むことが高齢者の心身機能および要介護発生にどのような影響を与えるかを検討している。課題 1-1 では横断的検

討より、独居高齢者は非独居高齢者と比して、抑うつ傾向を有する可能性が有意に高い一方、認知機能低下を有する可能性は有意に低い結果が得られたと報告している。課題 1-2 では 4 年間の縦断的検討より、独居高齢者は 4 年後に抑うつ傾向が生じるリスクが有意に高い一方、認知機能低下が生じるリスクが有意に低い結果が得られたと報告している。つまり、横断的および縦断的検討ともに同様の傾向を示したことから、独居生活を営むことが高齢者の心身機能に与える影響という観点からは、抑うつといった心理面に対しては良くない影響を、認知機能に対しては好影響を与えるという見解を示している。また、課題 1-3 では、独居高齢者の要介護発生リスクおよび要介護発生と心身機能との関連性について 4 年間の縦断的検討をおこない、独居高齢者は非独居高齢者よりも要介護発生リスクが 1.31 倍高くなることを報告している。さらに、独居高齢者の要介護発生と関連する心身機能は抑うつであることを明らかにしたと述べている。したがって、独居高齢者は要介護発生リスクが高い集団であり、その要因は抑うつであると言える。

課題 2 では、3 つの小課題 (2-1、2-2、2-3) を通して、独居高齢者における運動実践が心身機能低下および要介護発生に与える影響を検討している。課題 2-1 では、横断的検討より、運動を伴う地域活動に参加している独居高齢者は、そのような地域活動に参加していない独居高齢者と比べて、抑うつ傾向を有する可能性が有意に低かったことを確認している。課題 2-2 では横断的検討より、独りで運動をおこなう独居高齢者と他者と一緒に運動をおこなう独居高齢者に違いはなく、双方において抑うつを有する可能性が有意に低い結果を認めたと述べている。そして、課題 2-3 では運動をしている独居高齢者は、運動をしていない独居高齢者と比べ、3 年後の要介護発生リスクが 0.32 倍低いといった結果が得られたことを報告している。

(考察)

著者は、課題 1 を通して独居生活を営むことは認知機能低下リスクが有意に低い一方、抑うつ傾向リスクが有意に高いことを明らかにした。加えて、独居高齢者の要介護発生リスクは非独居高齢者よりも有意に高く、要介護発生と強く関連する心身機能は抑うつであることを見出している。以上の知見により、各自治体において独居高齢者の健康支援方策を検討する際には、特に独居高齢者の抑うつ予防・改善に焦点をあてた健康支援方策を講じる必要性を明らかにした点が特に意義深いと述べている。

課題 2 では、運動を伴う地域活動に参加している独居高齢者は抑うつ傾向を有する可能性が有意に低いことを明らかにしている。このことは、独りで運動をおこなうか、他者と運動をおこなうかといった運動仲間の有無とは関係しなかった。つまり、運動を伴うこと自体が独居高齢者の抑うつ傾向を有するリスクを有意に低めることを示唆するものである。以上のことより、著者は、独居高齢者は自身のライフスタイルに合わせて地域社会に出ることが重要であり、仲間と運動をしても良いし、独りでコツコツと運動をしても良いことを示唆するものと述べている。最後に運動をしている独居高齢者は運動をしていない独居高齢者と比べ、要介護発生リスクが有意に低いことを明らかにしている。著者はこの知見に基づき、自治体は独居高齢者に対して運動を柱とした健康支援方策を講じることで、独居高齢者の心身機能低下および要介護発生の抑制に寄与できる可能性を述べている。以上のように、本博士論文は、独居高齢者の健康支援方策や介護予防領域の発展に寄与することから、その価値が十分に認められるものと考えられる。

## 審査の結果の要旨

### (批評)

本博士論文は、近年日本で増加している独居高齢者に着目した研究であり、特に独居生活が高齢者の心身機能および要介護発生に与える影響を明らかにした点は学術的価値が高いと判断できる。また、独居高齢者における運動実践が心身機能低下および要介護発生に与える影響を明らかにし、運動を柱とした健康支援方策が有効な手立てとなり得る可能性を見出した本博士論文は、独居高齢者の健康増進及び介護予防の両面から重要な知見となることから、この点も高く評価された。

平成 31 年 1 月 7 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。